

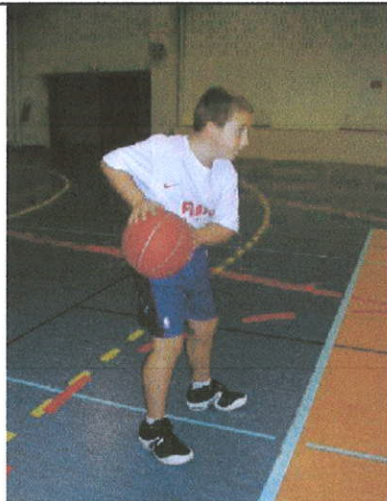
Remarque

On peut parler dès l'initiation de la « position du basketteur ». Appellation plus compréhensible pour les plus jeunes que « position triple menace » ou « position multi-menace ».

Attitudes à privilégier



Les appuis de la largeur des épaules. Les appuis orientés face au panier.



Le ballon plutôt sur le côté.



Position fléchie, dos droit.

Attitudes à proscrire dès l'initiation



Buste penché en avant



Jambes très écartées



Pieds serrés



Pieds alignés

Quelques conseils pour aller plus loin

- Dès réception de la balle ne pas dribbler tout de suite mais s'orienter, équilibré, face au panier

